

～新型コロナウイルス感染症の予防のために～

学校という集団生活を送る場所は、感染が拡大しやすい環境にあります。一人ひとりが感染予防のための行動をこころがけ、感染予防に努めていきましょう。

手洗いをこまめにしましょう。登校したら、まずは手洗いをしましょう。

ハンカチを忘れずに！（手洗だけでなく、咳エチケットにも使えます）

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



避けましょう！3つの密

- ◇換気の悪い密閉空間
- ◇大勢が集まる場所
- ◇近距離での会話



免疫力を高める生活をしよう！

- ◆栄養バランスの良い食事
- ◆生活リズムを整える
- ◆適度な運動
- ◆十分な睡眠
- ◆笑顔



新型コロナウイルスの感染は？

現時点では飛沫感染と接触感染の2つが考えられます

1. 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
2. ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

少しでも体調が変だと感じたら…

- ・授業中でも、どんな時でも
- いいので、申し出てください。

マスクの着用を！ ロッカーに予備を入れておくと安心です。

これから暑くなると熱中症が心配されます。 マスクは酸欠や熱中症のリスクを高めます。

苦しい時は、がまんしないで、落ち着くまでマスクをはずしてください。

不安や心配なことがあったら、先生方に話してください。

スクールカウンセラーとの健康相談もできますので、ひとりで抱え込まないようにしましょう。

<連絡>

毎日朝夕に検温をして、風邪症状の確認をし、記録してください。

熱がなくても、少しでも体調が変だと感じたら、学校を休むようにしてください(人にうつさないためです)

同居している家族に体調不良の人がいる場合も、学校を休んでください。

また、具合が悪くて学校を休んだ時は、完全によくまで休むようにしてください。

